



PLAN ANUAL 2010

Nivel: **PRIMARIA**

Grado: **SEXTO**

Asignatura: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Contenidos

GIMNASIA - ESCALADA

PERCEPCIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa) (no calificado)

- Control Tónico postural
- Contracción y relajación muscular

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Gimnasia Artística:
Rodamiento adelante, atrás.
Aspa Molino
Parada de manos
Saltos al Taburete: Salto externo.
- Gimnasia Rítmica y Expresión Corporal
- Gimnasia Aeróbica

NATACIÓN

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- El Estilo Pecho (25 m)
- El estilo Mariposa:
Pateo de Mariposa con braceo de Crawl.

MINIVOLEI

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- Los fundamentos del MiniVolei (sin bote):
El Voleo
El golpe de antebrazos
El saque bajo mano.

MINIBÁSQUET

EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión Creativa)

- El Pase Sobre la Cabeza
- El Pase de Béisbol
- El Drible y la parada en un tiempo.
- El Lanzamiento a pie firme.

FÍSICO MOTRIZ (Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud)

Desarrollo de las capacidades físicas:

- La Flexibilidad
- La Fuerza: de Brazos – Tronco - Piernas
- La Velocidad
- La Resistencia

CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Ética y cultura de paz.
- Legado e identidad bicultural
- Entorno ecológico y sustentable: La higiene(permanente)

Capacidades - Destrezas	Valores- Actitudes
<p>EXPRESIÓN MOTRIZ (Dominio Corporal y Expresión creativa).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adaptarse 2. Practicar 3. Coordinar 4. Dominar <p>FÍSICO MOTRIZ (Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar 2. Ejercitar 3. Mejorar 4. Mantener 	<p>SOCIO MOTRIZ (Convivencia e interacción socio motriz)</p> <p>RESPONSABILIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compromiso 2. Voluntad 3. Coherencia 4. Cumplimiento <p>RESPETO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tolerancia 2. Comprensión 3. Paciencia 4. Apertura <p>SOLIDARIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sensibilidad 2. Involucrarse 3. Compartir 4. Ayudarse